



## JUGO DE TORONJA, SIN AZÚCAR, EMBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012 Código: 100896

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de toronja enlatado es 100% jugo sin azúcar o endulzantes añadidos.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de toronja viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el jugo restante en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de toronja se puede servir como una bebida fría por su cuenta, o se puede utilizar como base para ponche.
- Mezcle el jugo de toronja con fruta, yogur, y hielo para hacer un batido de fruta.
- Mezcle la fruta picada, jugo de toronja, y nueces picadas para darle un toque diferente en una ensalada de frutas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de toronja cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria de fruta es de alrededor de 2 tazas.
- ½ taza de jugo de toronja proporciona el 60% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.commodityfoods.usda.gov](http://www.commodityfoods.usda.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4oz) de jugo de toronja, sin azúcar

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 50 **Calorías de Grasa** 0

% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa de <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 11g	<b>4%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcar 11g	
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 60%
Calcio 0%	Hierro 2%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## CHUPETE CÍTRICO

### RINDE PARA 4 PORCIONES

#### Ingredientes

- 2 tazas jugo de toronja
- 2 tazas jugo de naranja
- ¼ taza miel
- ⅛ cucharadita canela (si desea)

#### Preparación

1. En una olla mediana combine el jugo de toronja, jugo de naranja, y miel. Si usa canela, añádala también.
2. Caliéntelo, revolviendo ocasionalmente, justo hasta que esté caliente (no deje que hierva). Sírvalo caliente.

Información Nutricional para 1 porción de Chupete Cítrico					
Calorías	160	Colesterol	0mg	Azúcar	39g
Calorías de Grasa	10	Sodio	5mg	Proteína	1g
Grasa Total	0g	Total Carbohidratos	41g	Vitamina A	11 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	0g	Vitamina C	80mg
				Calcio	20mg
				Hierro	1mg

*Receta adaptada del "Florida Department of Citrus".*

## EL POLLO FAVORITO DE FLORIDA

### RINDE PARA 2 PORCIONES

#### Ingredientes

- 2 mitades de pechugas de pollo
- 2 cucharadas caldo de pollo
- 2 cucharadas cebolla, picada
- 1 cucharada maicena
- 1 cucharada agua
- 1 taza jugo de toronja
- 2 cucharadas nueces, picadas (si desea)

#### Preparación

1. Retire la piel y los huesos del pollo.
2. En una sartén, dore las pechugas de pollo en el caldo hasta que estén ligeramente doradas, 5 minutos cado lado.
3. Corte el pollo en piezas tamaño de bocado y déjelo a un lado.
4. En la misma sartén, cocine ligeramente la cebolla hasta que este transparente.
5. Mezcle la maicena y el agua en una taza pequeña y añada a la cebolla.
6. Lentamente añada el jugo de toronja y revuélvalo constantemente hasta que la mezcla comience a espesar.
7. Incorpore el pollo. Si usa nueces, añádalas también. Cocine hasta que este caliente.
8. Sírvalo inmediatamente.

Información Nutricional para 1 porción de Pollo Favorito de Florida					
Calorías	350	Colesterol	70mg	Azúcar	23g
Calorías de Grasa	100	Sodio	90mg	Proteína	31g
Grasa Total	11g	Total de Carbohidratos	32g	Vitamina A	7 ER
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	1g	Vitamina C	75mg
				Calcio	50mg
				Hierro	2mg

*Receta adaptada del "Florida Department of Citrus".*